

L'essentiel sur

le diabète de type 1

Qu'est-ce que le diabète de type 1 ?

Le diabète de type 1 est une maladie dans laquelle le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline. L'insuline est une hormone qui permet à l'organisme de contrôler la glycémie (taux de glucose dans le sang). En l'absence d'insuline, le glucose s'accumule dans le sang au lieu d'être utilisé pour la production d'énergie. L'organisme produit du glucose; il obtient aussi du glucose à partir de certains aliments, comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes alimentaires, le lait et les fruits.

La cause du diabète de type 1 demeure inconnue. Cette maladie n'est pas provoquée par une consommation excessive de sucre. Il est impossible de la prévenir. À l'heure actuelle, on croit que le diabète de type 1 se manifeste quand le système immunitaire détruit les cellules qui produisent l'insuline.

L'insulinothérapie

L'insulinothérapie s'avère nécessaire pour le traitement du diabète de type 1. De nombreuses variétés d'insuline peuvent être utilisées pour traiter le diabète. L'insuline peut être administrée à l'aide d'un stylo, d'une seringue ou d'une pompe. Votre médecin déterminera, en collaboration avec vous :

- Le nombre d'injections d'insuline dont vous avez besoin chaque jour
- L'horaire de vos injections d'insuline
- La dose d'insuline que vous devez vous injecter à chaque fois

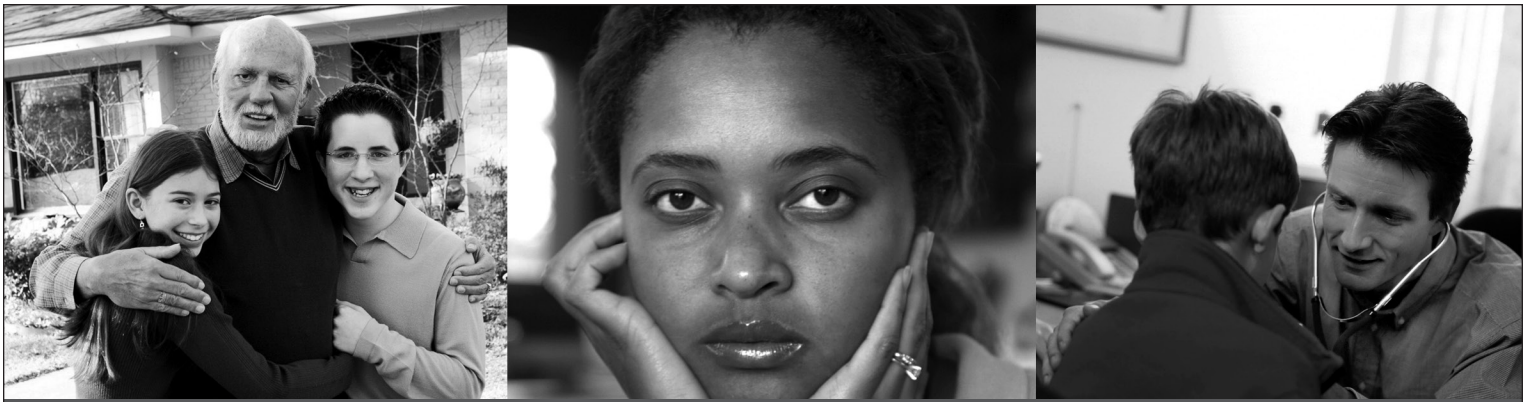
Votre médecin ajustera votre insulinothérapie en fonction de vos objectifs, de votre âge, de votre mode de vie, de votre plan alimentaire, de votre santé globale et de votre motivation. Certains facteurs sociaux et financiers devront peut-être aussi être pris en compte.

Les bonnes nouvelles

Vous pouvez vivre longtemps en santé en conservant votre glycémie dans les limites que vous avez fixées en collaboration avec votre fournisseur de soins de santé. Pour mieux contrôler votre glycémie, vous devez :

- Vous injecter votre insuline, tel que recommandé (et prendre les autres médicaments prescrits par votre médecin, s'il y a lieu).
- Vérifier régulièrement votre glycémie à la maison, à l'aide d'un glucomètre.*
- Consommer des repas et collations sains.
- Prendre plaisir à la pratique régulière de l'activité physique.
- Viser un poids santé.
- Gérer efficacement votre stress.

***Discutez avec votre équipe de soins de santé de la fréquence à laquelle vous devriez vérifier votre glycémie.**



Qui peut vous aider ?

Votre équipe de soins de santé est là pour vous aider. En fonction de vos besoins et des ressources disponibles dans votre collectivité, cette équipe peut inclure un médecin de famille, une éducatrice en diabète (infirmière et/ou diététiste), un endocrinologue, un pharmacien, un travailleur social, un spécialiste de l'exercice, un psychologue, un spécialiste du soin des pieds et un spécialiste de la vue. Ces personnes sont en mesure de répondre à toutes les questions entourant le traitement du diabète. Elles peuvent vous aider à ajuster votre plan alimentaire, votre activité et votre médication.

Rappelez-vous que vous êtes le membre le plus important de votre équipe de soins

Les complications du diabète

Avec le temps, l'hyperglycémie peut entraîner certaines complications, comme la cécité, des maladies du cœur, une atteinte rénale, et des nerfs ainsi qu'une dysfonction érectile. Heureusement, des soins adéquats et une bonne gestion du diabète peuvent prévenir ou retarder l'apparition de ces complications.

Vous pouvez réduire votre risque de complications par les moyens suivants :

- Conserver votre glycémie dans les cibles fixées.*
- Éviter de fumer.
- Maintenir votre taux de cholestérol et d'autres lipides sanguins dans les cibles fixées.*
- Maintenir votre tension artérielle dans les cibles fixées.*
- Prendre soin de vos pieds.
- Consulter régulièrement votre médecin, votre équipe de soins de santé, votre dentiste et votre spécialiste de la vue.

***Discutez des cibles fixer pour vous avec votre équipe de soins de santé**

Obtenez le soutien dont vous avez besoin

Une attitude positive et réaliste peut vous aider à gérer votre diabète. Discutez avec d'autres personnes atteintes du diabète. Votre section locale de l'Association canadienne du diabète peut vous renseigner sur la façon d'adhérer à un groupe de soutien par les pairs ou de participer à une séance d'information.

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez diabetes.ca pour de plus amples renseignements.

Association
**Canadienne
du Diabète**

* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

Articles connexes : *Gestion de la glycémie, Activité physique et diabète, Principes de base, Le soin des pieds : une étape vers une meilleure santé, Rester en santé avec le diabète.*

diabetes.ca | 1-800 BANTING